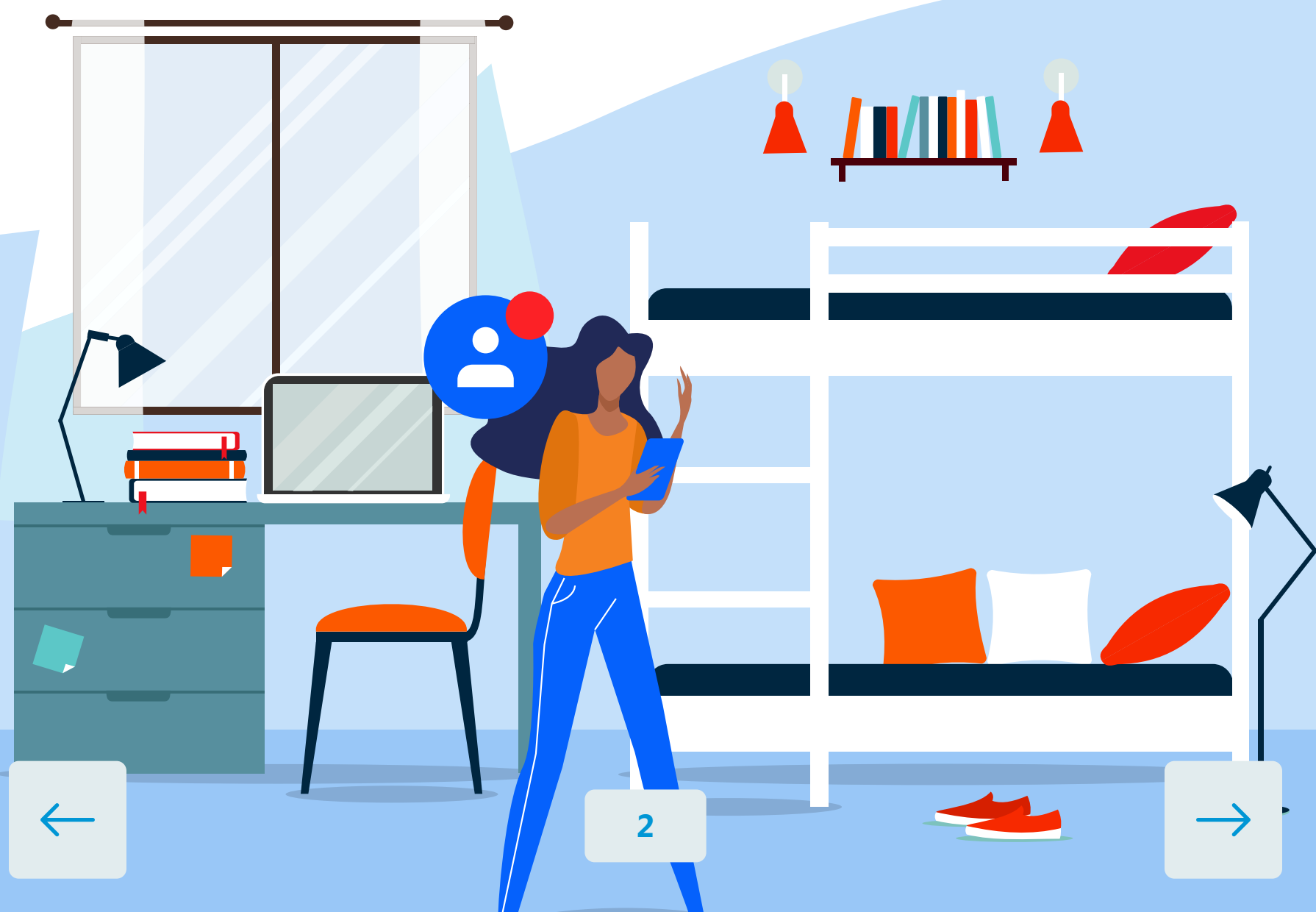
Força-Tarefa
PsiCOVIDa
Cartilha para
enfrentamento
do estresse em
tempos de pandemia

Na atual situação de pandemia da COVID-19, provocada pelo vírus SARS-CoV-2, é comum ter sentimentos e emoções negativas, como medo, tristeza, raiva e solidão, além de ansiedade e estresse.

O excesso de notícias sobre a pandemia, a mudança de rotina, o distanciamento físico, e as consequências econômicas, sociais e políticas relativas a esse novo cenário podem aumentar ou prolongar esse desconforto emocional.

Dar conta desses desafios atuais pode não ser uma tarefa fácil para todos. Podemos sentir que estamos sobrecarregados, especialmente quando pensamos ou sentimos que:

- não conseguimos fazer as coisas do nosso jeito;
- não temos capacidade para lidar com os desafios;
- não contamos com o apoio necessário de pessoas que são, para nós, importantes.

A Psicologia acumulou um sólido conjunto de conhecimentos sobre como reagimos ao estresse e sobre como podemos lidar com essas situações difíceis. Esse conhecimento e as recomendações feitas por instituições científicas e oficiais, como a Organização Mundial da Saúde, embasaram esta Cartilha.

Frente ao estresse e à ansiedade, podemos apresentar respostas involuntárias/automáticas e respostas voluntárias.

Se apresentamos mais respostas involuntárias, quer dizer que estamos apenas reagindo à situação, tendo pouco controle sobre nossos pensamentos, sentimentos e comportamentos frente ao estresse. Dessa forma, podemos ter mais dificuldade para lidar com os acontecimentos. A situação apresentada a seguir é um exemplo: ter pensamentos repetitivos, que invadem a nossa mente de forma automática atrapalhando nas nossas atividades cotidianas, como conseguir dormir ou prestar atenção em algum assunto.

Nas respostas voluntárias, temos maior controle sobre nós mesmos frente às situações estressantes e que causam ansiedade. Esse tipo de enfrentamento do estresse permite que possamos reagir de forma a superar as dificuldades com mais facilidade. Um exemplo que ilustra essa situação é o seguinte: fazer chamadas de vídeo para pessoas importantes, que consigam acolher os seus sentimentos. Esse comportamento pode promover a sensação de proximidade, mesmo que as pessoas estejam fisicamente afastadas.

As relações com os outros são muito importantes, pois desde pequenos aprendemos a enfrentar situações desafiadoras e estressantes com o apoio das pessoas que estão à nossa volta.

Por isso, cuide das suas relações, pois ter apoio e ajuda dos outros é particularmente importante nas situações de crise.

Pensando em quem é mais vulnerável – as crianças, idosos e quem já tem problemas de saúde - é comum ficarem mais ansiosos, zangados, agitados, retraídos ou muito desconfiados

- Ajude-os a expressar como estão se sentindo – falando, desenhando, cantando, contando histórias, brincando – e ouça sem criticar.
- Forneça instruções claras, de forma bem simples e objetiva.
- É importante que mantenham uma rotina com horários de dormir, acordar e fazer as refeições, lembrando-os de beber água.
- As crianças devem ficar junto às suas famílias, e sempre que for possível e seguro, de preferência com os pais. Se não der, tente usar os recursos de chamadas de vídeo várias vezes por dia.

Tenha (muita) paciência– evite gritar ou ser ríspido – essa situação é difícil para todos!

- Os pais e cuidadores (de crianças, idosos ou de pessoas com deficiência), profissionais de saúde e todos que têm papel vital e precisam se expor, ficam especialmente sobrecarregados.

Demonstrar empatia e solidariedade ajuda muito!

Como reconhecer os sintomas de estresse e ansiedade?

Cada um possui reações diferentes ao estresse e à ansiedade, mas os sinais mais comuns incluem:

Sinais físicos:

- Falta de ar (na ausência de um resfriado ou outro problema respiratório).
- Dor de cabeça.
- Dores musculares.
- Aumento dos batimentos cardíacos.
- Alterações drásticas do apetite e do sono (falta ou excesso).
- Má digestão.
- Sensação de "queimação" ou "peso" no estômago.
- Diarreia.
- Prisão de ventre.
- Cansaço e falta de "energia".
- Tensão muscular.
- Dores em geral sem causa aparente.
- Tremores.
- Piora no quadro geral de quem já tem uma doença.

Caso sinta que precisa de ajuda especializada, consulte o Disque Saúde (número de telefone 136) para instruções.

Em caso de sofrimento psíquico intenso, você também pode contar com o Centro de Valorização da Vida (CVV) que oferece apoio emocional através do número de telefone 188.

Sinais emocionais:

- Emoções excessivas e persistentes de tristeza, raiva, culpa, medo ou preocupação.
- Humor deprimido.
- Desânimo.
- Irritação ou sentir que está com "os nervos à flor da pele".
- Indiferença afetiva (uma sensação de "tanto faz", de estar "frio" afetivamente).

Sinais comportamentais:

- Discussões e perda de paciência com as pessoas.
- Evitar expressar e compartilhar sentimentos.
- Aumento ou abuso de substâncias (remédios, álcool, cigarro e drogas).
- Violência.
- Agitação.

Sinais cognitivos:

- Dificuldade de lembrar informações e ter "brancos" de memória.
- Dificuldade de concentração nas tarefas.
- Dificuldade de tomar decisões.
- Confusão.
- Pensamentos repetitivos e intrusivos (que "invadem a mente") sobre temas desagradáveis.

Estratégias de enfrentamento para reduzir o estresse e ansiedade

Nosso desafio

Ao observar os quadros a seguir, você encontrará situações que podem acontecer com você e as formas como costumamos a lidar com o estresse gerado por elas.

Você consegue assinalar as formas com que vem lidando com o estresse quando se depara com essas situações?

Clique nos botões à esquerda da frase para demarcar.

DIFICULDADES

Dar conta da minha vida - sentir-me competente e eficaz no que faço.

- Sinto medo de confundir os sintomas comuns de outros problemas (febre, por ex.) com os sintomas da COVID-19 e estar infectado.
- Tenho receio de procurar estabelecimentos de saúde devido ao medo de ser infectado enquanto sou atendido.
- Tenho medo de ser infectado e infectar outros, sobretudo quando o modo de transmissão da COVID-19 não está 100% claro.
- Sinto medo de reviver a experiência de uma epidemia ou doença anterior.
- Tenho sentimentos de desamparo, tédio, solidão e depressão devido ao isolamento.
- Sinto-me sobrecarregado(a) com os cuidados informais da família, que limitam o meu trabalho e as minhas oportunidades econômicas.
- Sinto-me vulnerável ao proteger quem amo.
- Tenho medo da deterioração da saúde mental e física de indivíduos vulneráveis (adultos mais velhos e pessoas com deficiência), se cuidadores estiverem de quarentena.
- Tenho medo de não dar conta de sustentar financeiramente minha família.

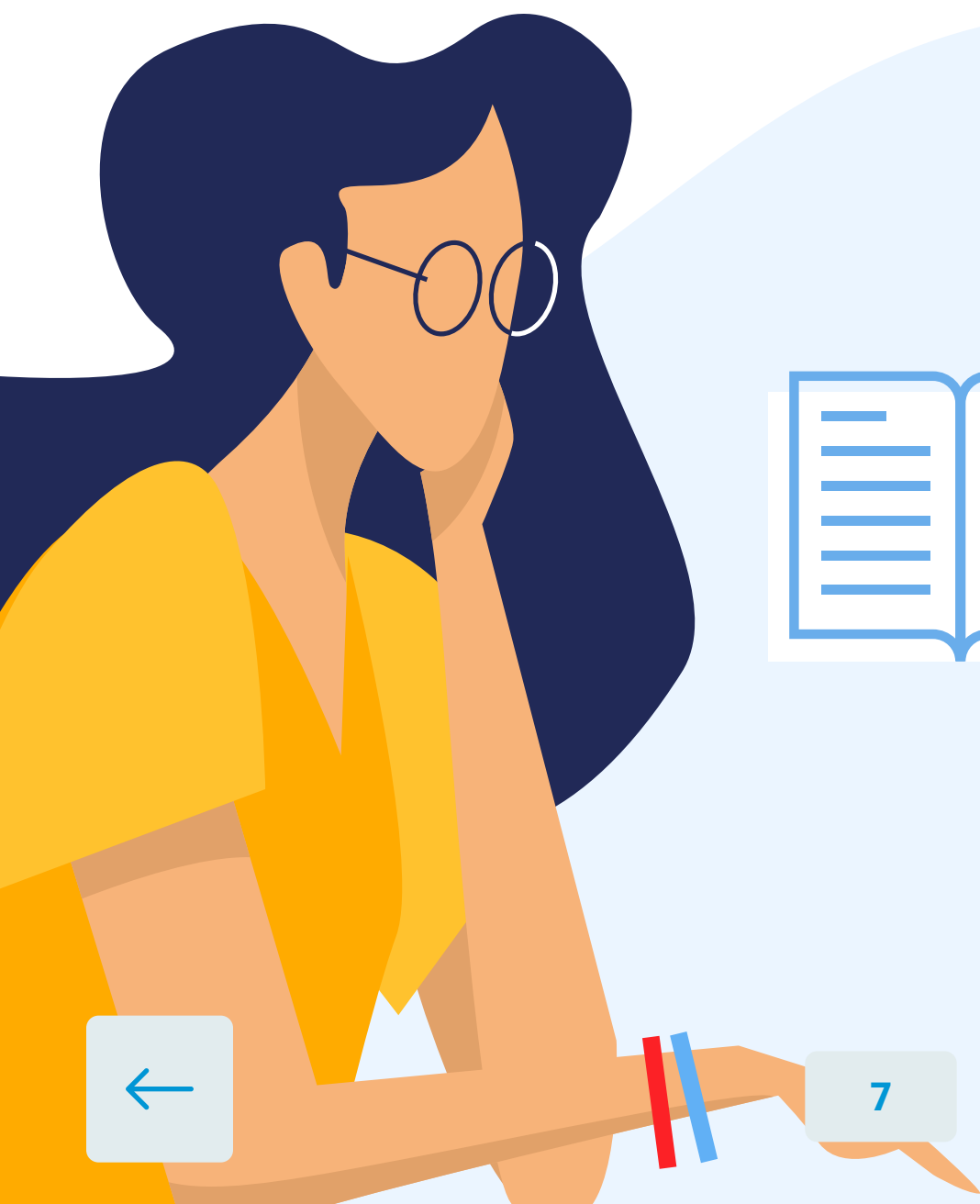
Desamparo e Fuga

Você pode sentir que alcançou o limite da sua capacidade, adiando ou desistindo de procurar soluções para os problemas.

Isto irá gerar sentimentos de desamparo e de desvalorização pessoal. Algumas vezes você pode sentir pânico.

Caso essas reações persistam por muito tempo, elas podem piorar ou levar à depressão.

Sugestões:

Caso você perceba que está com dificuldade para seguir seu cronograma e resolver suas tarefas, evite uma postura julgadora ou crítica consigo mesmo, afinal é uma fase de adaptação para todos. Tente entender os motivos que fizeram você não seguir seu planejamento, e busque alternativas para os próximos dias.

O QUE POSSO FAZER

Busca de Informações e Solução de Problemas

É preferível lidar de forma mais ativa com problemas e desafios nesse momento.

Procure agir de modo planejado, com esforço, persistência e determinação.

Pode-se buscar informações confiáveis e baseadas em evidências para aumentar a situação de controle e competência.

Lembrar que você conseguiu dar conta de problemas difíceis no passado ajuda a ter maior confiança em si mesmo agora.

Sugestões:

- Busque informações sobre o que fazer para se cuidar e cuidar de outros.
- Escolha fontes de informação confiáveis e procure saber a procedência das notícias que recebe – não disseminar *fake news*. Use sites oficiais, como o da Organização Mundial da Saúde (OMS), do Ministério da Saúde e de Universidades.
- Evite ficar o dia todo checando as mídias sociais (WhatsApp, Facebook, Instagram, por ex.), ou lendo os jornais e ouvindo notícias para não haver sobrecarga de informações. Fazer isso pode te deixar mais estressado e ansioso, por isso é importante delimitar um momento e horário específico para isso
- Preencha seu tempo com informações otimistas e atividades prazerosas
- Pense em como deixar suas tarefas mais prazerosas: busque um ambiente tranquilo, faça um chá ou algo que te dê conforto para se sentir mais capaz de realizar as tarefas.
- Planeje atividades para o dia, que não sobrecarreguem seu corpo e mente.
- Separe horários para trabalho, lazer e interação familiar.
- Inclua na sua rotina ações de autocuidado: exercício físico, meditação ou relaxamento, uma alimentação saudável, incluindo frutas e verduras. Beba uma quantidade adequada de água diariamente.
- Faça uma lista das tarefas por ordem de prioridade e procure resolvê-las uma a uma. Pode ser necessário dizer “não” para algumas demandas não urgentes em algum momento.
- Uma boa dica para manter o foco é estabelecer pequenas recompensas após a finalização de cada tarefa, como assistir a um episódio de sua série favorita ou ficar alguns minutos com seu animal de estimação. Usar alimentos como recompensa pode não ser a melhor opção.
- Se você está preocupado com sua situação financeira, uma boa dica é organizar uma tabela com seus ganhos e seus gastos. Estabeleça que gastos são essenciais e quais podem ser cortados.
- Acredite que pode fazer algo para melhorar a forma como está lidando com tudo isso.

DIFICULDADES

Relacionamentos - sentir que sou aceito, pertencer aos grupos sociais significativos para mim.

- Sinto medo de adoecer e morrer.
- Tenho medo de perder quem amo por causa do vírus.
- Fico preocupado por ter que cuidar de crianças, idosos ou de pessoas com deficiência, caso seus cuidadores precisem ser afastados para ficar em quarentena.
- Tenho receio de que trabalhadores na linha de frente possam transmitir COVID-19 aos amigos e familiares como resultado de seu trabalho.
- Tenho medo de ser separado das pessoas que amo e de cuidadores devido ao regime de quarentena.
- Preocupo-me com as crianças sozinha em casa, com o fechamento das escolas.
- Fico preocupado em ser socialmente excluído/colocado em quarentena por ser associado à doença (ex. preconceito contra pessoas que são ou vieram de áreas infectadas).

O QUE EVITAR

Desamparo e Fuga

Procurar se isolar ao perceber que pessoas próximas não lhe apoiam, e deixar de se comprometer com decisões conjuntas não são boas formas de lidar com a situação. Elas podem trazer um alívio momentâneo, porém, a longo prazo, as consequências serão ruins, tanto para as relações, quanto por gerar um sentimento de solidão e desamparo.

Sugestões:

Caso você esteja se sentindo assim, busque acolher esses sentimentos, sem julgamentos. Tudo bem ter medo/receio de compartilhar seus sentimentos, isso pode ser novo para você.

Tente, inicialmente, entender o que você sente e considere a possibilidade de que outras pessoas ao seu redor podem estar se sentindo como você ou podem estar confusas como você. Aos poucos, encontre oportunidades e relações que te façam sentir mais confortável para se expressar.

Lembre-se que de que assim como os momentos bons que você já viveu, os ruins e difíceis não duram para sempre.

Desenvolver habilidades para lidar com os desafios ou relembrar estratégias que você já utilizou em outros momentos difíceis pode ser útil.

O QUE POSSO FAZER

Busca de suporte social e Autoconfiança

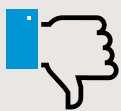
Sentir que você pode contar com outras pessoas e que pode apoiá-las é algo que pode contribuir para a melhora do estado emocional. Emoções positivas têm efeito protetor contra doenças físicas e mentais. Compartilhar emoções com pais, cônjuges, filhos, amigos e colegas, mesmo que *online*, preenche e fortalece nossa necessidade de nos sentir amado pelos outros e de nos sentir importante na vida dos outros.

Sugestões:

- Busque pessoas que possam acolher a sua demanda emocional.
- Use as vídeo chamadas para se conectar com as pessoas.
- Se estiver mais angustiado, triste ou ansioso, busque conversar com pessoas que geralmente têm uma postura mais otimista frente às dificuldades.
- Dedique-se às suas tarefas e à família.
- Aceite apoio emocional quando oferecido e ofereça apoio sempre que puder.
- Peça auxílio para tarefas ou para demandas emocionais e ofereça auxílio sempre que puder.
- Experimente outras formas de se expressar, como pinturas, desenho, escrita, música ou dança.
- Expresse suas emoções e sentimentos.
- Promova a expressão de sentimentos de seus familiares. Crianças, adolescentes e idosos podem necessitar de auxílio para expressar preocupações e angústias.
- Para que as coisas melhorem, reze ou pratique o ritual religioso de sua crença, caso você seja adepto de alguma religião.
- Busque momentos de conexão emocional consigo mesmo. Conhecer seu mundo interno, suas próprias emoções e seus pensamentos pode ser um primeiro passo para ter ações mais voluntárias frente ao estresse. Use recursos, como práticas de meditação, que promovem essa conexão.
- Procure orientações nas unidades de saúde ou por meio de profissionais de referência quando estiver com dúvidas.
- Se você percebe que não está dando conta das tarefas devido a sentimentos negativos (ansiedade, pânico, tristeza, raiva), busque apoio especializado (psicólogos e psiquiatras). Há a possibilidade de realização de atendimento *online* desses profissionais.

DIFICULDADES

Agir como quero, de acordo com o que eu acredito.

- Temo perder a liberdade.
- Sinto medo da piora da saúde mental e física de indivíduos vulneráveis, como adultos mais velhos e pessoas com deficiências.
- Sinto medo de não ter acesso ou de que pessoas vulneráveis não tenham acesso à assistência caso precisem.
- Tenho medo de ter sequelas da doença, se for contaminado.

O QUE EVITAR

Submissão e Oposição

Evite discussões e brigas. Isso tende a aumentar o estresse e a diminuir a colaboração de todos.

Sentir raiva ou ter pensamentos negativos repetitivos (ex.: relembrar mágoas), não são atitudes que ajudarão neste momento. Identificar culpados pode gerar ressentimentos. Pensamentos negativos e pessimismo, além de levarem à falta de ação, podem desencadear consequências negativas para a sua saúde física e mental, e das pessoas à sua volta.

Sugestões:

Caso você esteja se sentindo dessa forma ou tendo pensamentos desse tipo, preste atenção em que momentos eles aparecem.

Encontre uma forma de tolerar esse desconforto, tendo em mente que pensamentos e sentimentos podem não representar totalmente a realidade.

O QUE POSSO FAZER

Acomodação e Negociação

Quando não podemos mudar uma situação, é melhor aceita-lá.

Podemos dar um outro significado a essas situações e regular nossas emoções, procurando inclusive negociar em relação ao que for possível, mesmo que seja nas pequenas coisas. Isso pode melhorar nossa percepção de controle da situação e do nosso comportamento.

Sugestões:

- Aceite a situação de forma realista. Uma boa estratégia para isso é tentar descrever a situação sem julgamento, adicionando nessa descrição apenas os fatos. Por exemplo, é um fato que as aulas serão ministradas a distância ou que o trabalho será feito de forma remota. Gostar ou não dessa situação é um julgamento e pode não ser útil quando o objetivo é aceitar a realidade. Aceitar é o passo fundamental para compreender e implementar o que precisa ser feito.
- Questione pensamentos que podem estar te atrapalhando, como, por exemplo, "isso não tem solução". Será que é um fato ou apenas um pensamento?
- Proponha formas diferentes e criativas de solucionar antigas e novas tarefas. Não tenha medo de inovar.
- Pense no que você irá aprender nesse período. Por exemplo, muitas pessoas estão aproveitando para aprender a utilizar mídias sociais para o trabalho, ferramentas de reuniões, apps e softwares de gestão e compartilhamento de projetos.
- Você também pode aprender a fazer uma nova receita, a construir objetos de decoração com materiais que você já tenha em casa ou cultivar uma pequena horta ou jardim.
- Busque aprimorar habilidades, como artesanato ou tocar algum instrumento musical, por exemplo.
- Utilize esse tempo também para botar em dia aquelas pequenas atividades que não tinha tempo de fazer, como pequenos consertos em casa, limpar os armários, costurar algumas roupas.
- Se você ainda não tem o hábito de praticar exercícios físicos, essa pode ser a hora! Prefira exercícios de baixa intensidade e alongamentos para começar. Essa prática pode te trazer uma sensação de bem-estar. Busque, portanto, se distrair com atividades prazerosas e que te deem satisfação.
- Se você for trabalhar de casa, negocie com seus superiores e com sua família a forma como irá trabalhar.
- Defina prioridades para suas tarefas. Na hora de se comunicar lembre-se de:
    - descrever a situação (ex.: "Fiquei muitas horas acompanhando as notícias e não segui o cronograma das atividades").
    - expressar como se sente (ex.: "Sinto que essa situação atrapalhou meu desempenho e fico preocupado em relação aos prazos").
    - dizer o que precisa (ex.: "Preciso modificar meu cronograma e planejamento").
    - reforçar - dizer porque é importante ("Quero entregar uma tarefa feita com qualidade e por isso vou organizar minhas tarefas por prioridade").

MINHAS ANOTAÇÕES

Anote ideias, planos, formas que você acha que poderiam ajudar a lidar com seus desafios.

Retornar ao início

Esperamos que essa Cartilha possa ser útil!

IMPORTANTE

É de vital importância se manter informado sobre o avanço da situação e sobre as novas orientações, de forma a garantir que você esteja seguindo as medidas de precaução adequadas. Somado a isso, é importante manter fontes de informação confiáveis de maneira a evitar a desinformação ou as coberturas sensacionalistas.

Restrinja-se às fontes credenciadas - isso inclui as designações da Organização Mundial da Saúde (OMS - https://www.paho.org/bra/covid19/), Ministério da Saúde (https://coronavirus.saude.gov.br/) e autoridades de saúde locais.

Está se sentindo sobrecarregado? Restrinja horários diários para visualizar atualizações e notícias. Monitoramento constante da mídia, especialmente quando compulsivo, pode alimentar respostas de estresse e ansiedade ao invés de diminuí-las.

Cuidado com o que compartilha - é de responsabilidade de todos nós evitar o espalhamento de rumores e boatos que possam causar reações de pânico desnecessário.

Precisa de ajuda ou conhece alguém que precisa?

Disque Saúde - 136

Centro de Valorização da Vida - 188

Central de Atendimento à Mulher - 180

Psicólogos que atendem *online*: https://e-psi.cfp.org.br/psicologas-cadastradas/?action=pesquisar&nome=®iao=®istro=&uf=

Referências

Aldwin, C. M. (2009). *Stress, coping and development: An integrative perspective*. 2nd ed. New York: The Guilford Press.

Barros-Delben, P., Cruz, R. M., Trevisan, K. R. R., Gai, M. J. P., Carvalho, R. V. C., Carl, P. A. C. ... Malloy-Diniz, L. F. (2020 - ahead of print). Saúde mental em situação de emergência: COVID-19. *Revista Debates in Psychiatry, 10.*

Benight, C. C., & Harper, M. L. (2002). Coping self-efficacy perceptions as a mediator between acute stress response and long-term distress following natural disasters. *Journal of Traumatic Stress*, 15(3), 177-186. doi: https://doi.org/10.1023/A:1015295025950

Brooks, S. K., Webster, R. W., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *The Lancet, 295*. Retrieved from www.thelancet.com

Centers for Disease Control and Prevention (CDCP) (2020). *Stress and coping*. Recuperado de: https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fprepare%2Fmanaging-stress-anxiety.html

Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H., & Wadsworth, M. E. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin, 127*(1), 87–127. doi: https://doi.org/10.1037/0033-2909.127.1.87

Dorjee, D. (2016). Defining Contemplative Science: The metacognitive self-regulatory capacity of the mind, context of meditation practice and modes of existential awareness. *Frontiers in Psychology, 17*(1788). doi: http://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01788

Enumo, S. R. F., Linhares, M. B. M., Machado, W. A., & Silva, A. M. B. (2017). Impacto do estilo de vida sobre as condições de saúde do adulto. In M. A. Santos, D. Bartholomeu, & J. M. Montiel (Orgs.), *Relações interpessoais no ciclo vital: conceitos e contexto* (pp. 313-334). SP: Vetor Ed.

Florko, L. (2020). Meeting your needs while working from home: How to ensure you stay psychologically healthy. *Psychology Today*. Recuperado de: https://www.psychologytoday.com/ca/blog/people-planet-profits/202003/meeting-your-needs-while-working-home

Folkman, S. (Ed.) (2011). *The Oxford Handbook of Stress, Health, and Coping*. New York: Oxford University Press.

Hanssen, M. M., Vancleef, L. M. G., Vlaeyen, J. W. S., Hayes, A. F., Schouten, E. G. W., & Peters, M. L. (2015). Optimism, motivational coping and well-being: Evidence supporting the importance of flexible goal adjustment. *Journal of Happiness Studies, 16*, 1525–1537. doi: http://dx.doi.org/10.1007/s10902-014-9572-x

Inter-Agency Standing Commitee/Comitê Permanente Interagências (IASC) (2020). *Guia Preliminar: Como lidar com os aspectos psicossociais e de saúde mental referentes ao surto de COVID-19 - Versão 1.5, de 17-3-2020* (Rede Internacional de Saúde Mental e Apoio Psicossocial, Trad.; M. Gagliato, Trad. Téc.). Genebra: IASC. Recuperado de interagencystandingcommittee.org › iasc_mhpss_guidelines_portuguese

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer Publishing Company.

Liang, T. (2020). *Zhejiang University School of Medicine. Handbook of COVID-19: Prevention and treatment*. Paris: International Association of Universities, UNESCO. Recuperado de: http://www.zju.edu.cn/english/2020/0323/c19573a1987520/page.htm

Linehan, M. M. (2018). *Treinamento de habilidades em DBT: Manual de Terapia Comportamental dialética para o paciente* (2ª ed., Bueno, D., Trad.). Porto Alegre: Artmed Editora Ltda.

Lunn, P., Belton, C., Lavin, C., McGowan, F., Timmons, S., & Robertson, D. (2020). *Using behavioural science to help fight the coronavirus*. ESRI Working Paper No. 656. Dublin, Ireland: Behavioural Research Unit, ESRI (Economic and Social Research Institute). Recuperado de: https://www.esri.ie/system/files/publications/WP656.pdf

Miller, G. E., Chen, E., & Parker, K. J. (2011). Psychological stress in childhood and susceptibility to the chronic diseases of aging: Moving towards a model of behavioral and biological mechanisms. *Psychological Bulletin, 137*(6), 959-997. doi: http://doi.org/10.1037/a0024768

Neff, K., & Germer, C. (2019). *Manual de mindfulness e autocompaixão: Um guia para construir forças internas e prosperar na arte de ser seu melhor amigo* (Rosa, S., Trad.). Porto Alegre: Artmed Editora Ltda.

Organização Pan-Americana da Saúde (2015). *Primeiros cuidados psicológicos: Guia para trabalhadores de campo* (M. Gagliato, Trad.). Brasília, DF: OPAS.

Park, S. C., & Park, Y. C. (2020). Mental health care measures in response to the 2019 novel coronavirus outbreak in Korea. *Psychiatry Investigation, 17*(2), 85-86. doi: http://dx.doi.org/10.30773/pi.2020.0058

Ramos, F. P., Enumo, S. R. F., & de Paula, K. M. P. (2015). Teoria Motivacional do Coping: Uma proposta desenvolvimentista de análise do enfrentamento do estresse. *Estudos de Psicologia* (Campinas), *32*(2), 269–280. doi: https://doi.org/10.1590/0103-166X2015000200011

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-Determination Theory: Basic psychological needs in motivation, development and wellness*. New York: The Guilford Press.

Shonkoff, J. (2020). *Stress, resilience, and the role of science: responding to the coronavirus pandemic*. Cambridge, EUA: Center on Developing Child. Recuperado de: https://developingchild.harvard.edu/stress-resilience-and-the-role-of-science-responding-to-the-coronavirus-pandemic/

Shonkoff, J. P., Garner, A. S., Committee on Psychosocial Aspects of, Child, Family, Health, Committee on Early Childhood, Adoption, Dependent, Care, Behavioral Pediatrics (2012). The lifelong effects of early childhood adversity and toxic stress. *Pediatrics, 129*(1), e232-e246. doi: https://doi.org/10.1542/peds.2011-2663

Skinner, E. A, Edge, K., Altman, J., & Sherwood, H. (2003). Searching for the structure of coping: A review and critique of category systems for classifying ways of coping. *Psychological Bulletin, 129*(2), 216-269. doi: http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.129.2.216

Skinner, E. A., & Wellborn, J. G. (1994). Coping during childhood and adolescence: A motivational perspective. In D. L. Featherman, R. M. Lerner, & M. Perlmutter (Eds.), *Life-Span development and behavior* (v. 12, pp. 91-133). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

Skinner, E. A., & Zimmer-Gembeck, M. J. (2016). *The development of coping: Stress, neurophysiology, social relationships, and resilience during childhood and adolescence*. New York, NY: Springer.

Slavich, G. M., & Cole, S. W. (2013). The emerging field of Human Social Genomics. *Clinical Psychological Science, 1*(3) 331–34. doi: http://dx.doi.org/10.1177/2167702613478594

Williams, R. T., & Fetsch, R. J. (2003). *Farm and ranch family stress and depression: A checklist and guide for making referrals*. Recuperado de: https://agrilifeextension.tamu.edu/wp-content/uploads/2016/01/Farm-Ranch-Family-Stress-Depression-Checklist-for-Making-Referrals.pdf

World Health Organization (2020). *Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak*: WHO/2019-nCoV/MentalHealth/2020.1 Recuperado de: https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf

Zimmer-Gembeck, M. J., & Skinner, E. A. (2016). The development of coping and regulation: Implications for psychopathology and resilience. In D. Cicchetti (Ed.), *Developmental psychopathology*, 3rd. (pp. 485–544). New York, NY: Wiley. Recuperado de: http://au.wiley.com/WileyCDA/WileyTitle/productCd-1118121791.html

Zimmer-Gembeck, M. J., Skinner, E. A., Modecki, K. L., Webb, H. J., Gardner, A. L., Hawes, T., & Rapee, R. M. (2018). The self-perception of flexible coping with stress: A new measure and relations with emotional adjustment. *Cogent Psychology, 5*, 1537908. doi: https://doi.org/10.1080/23311908.2018.1537908

Juliana Niederauer Weide - Psicóloga, Especialista em Oncohematologia (UFCSPA/ISCMPA), Mestranda em Psicologia Clínica (PUCRS); bolsista da CAPES.

Eliana Cristina Chiminazzo Vicentini - Psicóloga. Doutoranda do Programa de Pós-Graduação em Psicologia (PUC-Campinas); bolsista da CAPES.

Murilo Fernandes de Araujo - Psicólogo. Doutorando do Programa de Pós-Graduação em Psicologia (PUC-Campinas); bolsista da CAPES.

Wagner de Lara Machado - Psicólogo. Professor Doutor do Programa de Pós-Graduação em Psicologia (PUCRS), coordenador do Grupo de Avaliação em Bem-Estar e Saúde Mental.

Sônia Regina Fiorim Enumo - Psicóloga. Professora Doutora do Programa de Pós-Graduação em Psicologia e do Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde (PUC-Campinas).

Como citar este documento:

Weide, J. N., Vicentini, E. C. C., Araujo, M. F., Machado,W. L., & Enumo, S. R. F. (2020). Cartilha para enfrentamento do estresse em tempos de pandemia. Porto Alegre: PUCRS/ Campinas: PUC-Campinas. Trabalho gráfico : Gustavo Farinaro Costa.